

Clafoutis de légumes au mascarpone

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 tête de brocoli• 2 grosses carottes• 250 grammes de mascarpone• 1 œuf | <ul style="list-style-type: none">• 120 ml de lait• 60 grammes de farine de maïs• 1 càc de curcuma en poudre• 1 càc de paprika en poudre |
|--|---|

Préparation: Laver le brocoli et détailler en petits bouquets (conserver la tige pour un autre usage, soupe par exemple). Peler les carottes et couper en dés. Cuire les légumes à la vapeur ou à l'étouffée pendant 10 minutes. Battre le mascarpone et l'œuf dans un saladier. Tout en battant, incorporer le lait, puis la farine, les épices et du sel. Ajouter les légumes bien égouttés.

Verser dans un plat à gratin. Cuire pendant 45 minutes à 180 °C. Servir tiède ou froid.

Gratin de brocoli facile

Ingrédients (2 personnes) :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 2 œufs- 2 tranches de jambon dégraissé- 15 cl de crème fraîche- 100 g de fromage râpé- sel, poivre, noix de muscade | <ul style="list-style-type: none">- 1 oignon- 2 gousses d'ail- un petit peu d'huile- 300 g de brocolis- chapelure |
|---|---|



Préparation:

Faire bouillir un fond d'eau légèrement salée dans une grande casserole. Plonger les brocolis, couvrir et laisser cuire à feu doux. Battre les 2 œufs dans un grand bol, ajouter la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade. Mélanger. Ajouter les 2 tranches de jambon préalablement coupées en petits morceaux ainsi que le tiers du fromage râpé. Mélanger le tout. Lorsque les brocolis sont tendres, les égoutter le plus possible.

Préchauffer le four (180°C). Faire chauffer un fond d'huile dans la casserole et y mettre l'oignon haché grossièrement. Faire revenir à feu très doux et ne pas faire brunir ! Y ajouter les deux gousses d'ail pressées et les brocolis. Assaisonner légèrement et bien mélanger.

Verser le contenu de la casserole dans un plat à gratin, bien étaler. Verser le mélange d'œufs, étaler le tout de façon uniforme. Saupoudrer de chapelure et du restant de gruyère râpé.

Mettre le plat au four, toujours sur 180°C et laisser cuire pendant entre 30 et 45 min. Vérifier la cuisson de temps en temps... L'ensemble doit être (en fin de cuisson) assez dense, un peu comme une grosse omelette.

Petits clafoutis aux brocolis et au fromage râpé

Ingrédients pour 4 personnes

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 200 g de brocoli• 150 g de fromage à pâte dure râpé• 3 œufs• 100 ml de lait | <ul style="list-style-type: none">• 250 ml de crème• 50 gr de maïzena• Sel, poivre, muscade• un peu de beurre pour les moules |
|--|--|

Préparation:

Faites cuire le brocoli 15 minutes à la vapeur ou dans de l'eau salée. Egouttez-le dans un saladier, fouettez le lait avec la crème, les œufs entiers, sel et poivre et une pincée de muscade. Ajoutez la maïzena diluée dans une cuillère à soupe d'eau. Préchauffez le four à 200°C Beurrez quatre petits moules. Répartissez les brocolis et le fromage dans les moules. Versez la pâte dessus. Enfourez et faites cuire 35 minutes, servez aussitôt!



Nos Racines

